

給食だより

令和8年1月30日
大田区立清水窪小学校
校長 竹花 仁志
栄養士 吉澤 琉菜

2月の給食目標

寒さに負けない食事をしましょう

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、元気に乗りきりましょう！

今年はかぜを
ひきま宣言！

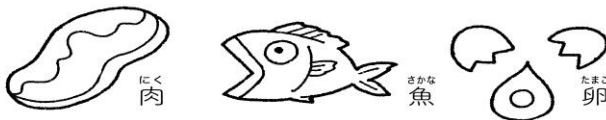
かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

たんぱく質を多く含む食品



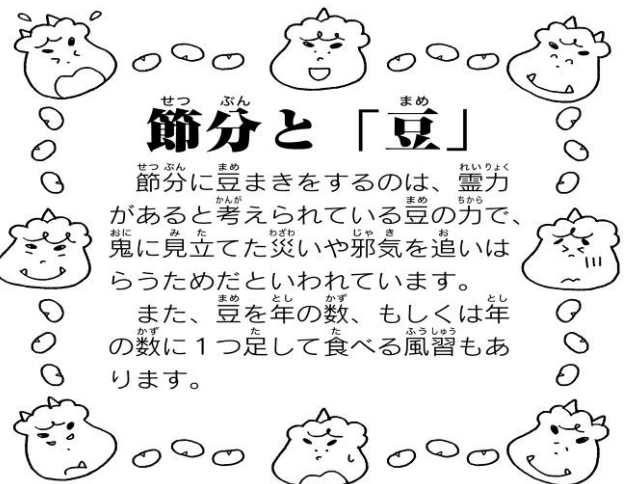
炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

